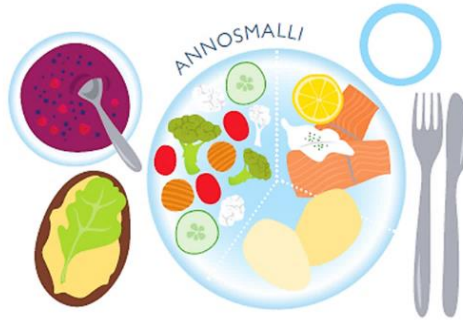


# RUOKA-AIKA!

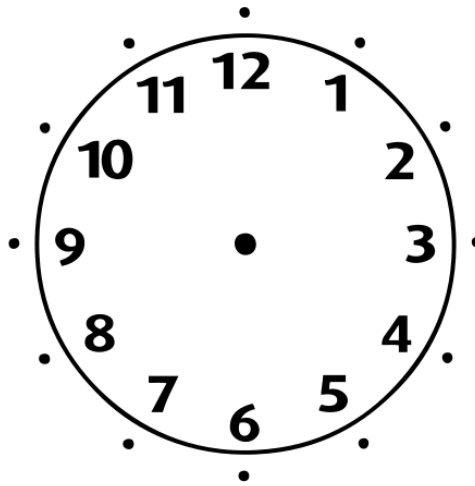
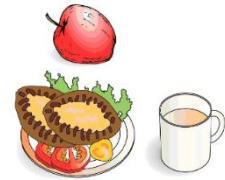
## LOUNAS



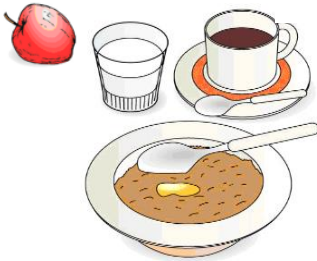
## VÄLIPALA



## VÄLIPALA



## AAMUPALA



## ILTAPALA



## PÄIVÄLLINEN



Merkitse kellotauluun, mihin aikaa olet tottunut syömään.

Jos aika seuraavaan runsaaseen ateriaan on pitkä (yli 3-4 tuntia), välipala voi olla hyvin tarpeen hyvinvoinnillesi.

Lähteet: Annosmallikuva Anna Räikkönen. parkinson.fi.

Ateriarytmikuvat Heikki Luukkonen. Duunioppi.net, AmmE, Opetushallitus.